

Tu jornada comienza ahora



Jump to

02:50

El viaje comienza

12:35

Cómo todo empezó

23:15

Bienvenido a Lifebook

31:20

Premisa: ¿Qué creo?

40:53

Visión: ¿Qué quiero?

45:54

Propósito: ¿Por qué quiero?

¡Prepárate para vivir una experiencia que te cambiará la vida! Iniciaremos el programa con "**El viaje comienza**", aquí aprenderás cómo funciona **Lifebook**. Obtendrás una visión general de las 12 categorías y aprenderás **Los 4 pilares fundamentales** de Lifebook:

1. Premisa
2. Visión
3. Propósito
4. Estrategia

A esto lo llamamos **Marco PVPS**. Puedes aplicar este marco para analizar a profundidad todas tus 12 categorías y crear una visión para cada una. La combinación de las visiones bien definidas de las 12 categorías se convertirá en tu Visión de vida. Al hacer esta profunda reflexión no dejamos nada a la suerte.

RECUERDA: El propósito de Lifebook Online es ayudarte a crear una visión holística y clara de tu vida. Y tener una vida con las 12 categorías optimizadas.

Considera Lifebook Online como "la fase de reflexión" para lograr la vida de tus sueños. No puedes tenerlo todo si no defines qué es "todo" para ti. Así que primero debemos concretar qué es "todo". El "todo" de cada persona es distinto. Por eso Lifebook es tan poderoso. A diferencia de otros programas, el contenido es creado por ti. Recuerda que solo necesitas motivación cuando persigues la meta de alguien más. Si esa meta es realmente tuya, no necesitarás motivación, tu meta te atraerá.

En esta "fase reflexiva" no te pedimos que realices grandes cambios en tu vida. Invierte el tiempo necesario para diseñar la vida de tus sueños. ¡Lo demás será pan comido!

Este sistema ha funcionado con miles de alumnos, ¡lo hará también contigo! Confía en el proceso, trabaja en una tarea a la vez y paso a paso conseguirás esa visión clara en cada área de tu vida.

A continuación, encontrarás **algunas ideas clave de la sesión** y algunos términos con los que debes familiarizarte:

PREMISA: *¿Cuáles son tus creencias?*

- Tu Premisa son las creencias que tienes acerca de esta categoría. ¿Cuáles son tus creencias? ¿Cuáles son las creencias que le dan forma a tu vida?
- ¿Tus creencias te empoderan? ¿Te impulsan o te detienen? Tu Premisa está conformada por las creencias primordiales que tienes acerca de esa categoría y que sientan las bases de todas tus acciones relacionadas a ese ámbito de tu vida. En otras palabras, la Premisa es una creencia fundamental sobre la cual se basan otras creencias.

VISIÓN: *¿Qué quieres?*

- La visión se refiere al estado ideal al que te gustaría llegar en esta importante categoría. Pregúntate: ¿Cómo quieres que se sienta esta área de tu vida? ¿Cómo quieres que se vea? ¿Qué quieres hacer de forma constante?
- Si tu vida fuera exactamente como lo deseas en todas las categorías, ¿cómo sería? No tengas miedo de tener altas expectativas al crear tu visión en alguna de las categorías de Lifebook. El "cielo es el límite", sueña en grande en esta sección.

PROPÓSITO: *¿Para qué lo quieres?*

- Tu Propósito son las razones contundentes detrás de lo que deseas en esta categoría. ¿Qué te da energía? ¿Qué te empodera para actuar? ¿Qué te motiva a alcanzar tu visión?
- Describe POR QUÉ quieres aprovechar al máximo esta área de tu vida.
- La razón por la cuál deseas algo determinará, más que cualquier otra cosa, si lo consigues o no. Si tu Propósito es sólido serás capaz de hacer lo que sea necesario y superar cualquier obstáculo para alcanzar tu meta.
- Al desarrollar tu Propósito, deberás decidir qué tanto deseas alcanzar tu meta. Pregúntate qué ganarás si lo logras y qué perderás si no.

ESTRATEGIA: *¿Qué puedes hacer para lograrlo?*

- Tu Estrategia son las acciones específicas que te llevarán a alcanzar todos tus objetivos. ¿Cómo harás de tu visión una realidad?
- Pregúntate a ti mismo qué tipo de hábitos positivos, actitudes y medidas puedes implementar. ¿Cuál es la receta de la visión que quieres crear en cada categoría?
- En algunos casos tu estrategia necesitará el apoyo de otras personas, como un coach por ejemplo. La clave es anotar los pasos que debes dar, sin importar qué tan pequeños sean, y empezar a avanzar hacia tus metas y hacia la vida que quieres.

A continuación:

Es hora de comenzar con la **primera Categoría. Salud y Condición física**. Realiza el marco PVPE para la primera categoría de tu Lifebook. Explora tu salud y condición física desde otra perspectiva. Tu visión para tu salud y condición física afectará a todos los otros aspectos de tu vida. Tu salud física repercute en todas las demás categorías de la vida. Define con exactitud tus creencias en esta categoría, qué es lo que quieres, por qué y qué debes hacer para conseguirlo.

0/1 Tasks Completed





Mira el video "El viaje comienza".